

联系电话

0532-82933068

转让

● 转让全新轮椅,电话:

15806560552

● 转让除湿机,电话:

13235326192

● 转让全身按摩椅,9.5成新。电话:

15092361968

● 转让纯毛地毯,6尺长5尺宽,价格面议。电话:

13210217578

● 转让艾草凉席,1.8米×2米。电话:

13210125167

● 转让全新眼部按摩仪,20元;酸奶机,20元;电话机,10元;细毛线、8成新海尔吸尘器、磁化电水瓶、小霸王学习机、双眼视力训练仪(儿童裸视斜视用),价格面议。电话:

13685323479

● 转让两个纯毛地毯、皮大衣,全新。电话:18866229517

● 转让不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被、麦饭石锅。电话:

19953285004

● 转让不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被、麦饭石锅。电话:

13070842577

● 转让不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被、麦饭石锅。电话:

15621022978

● 转让不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被、麦饭石锅。电话:

0532-82802898

● 转让不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被、麦饭石锅。电话:

15621022978

巾帼文明艺术团成立20周年 郭瑞清:跳出最美的生活

舞动灿烂,拥抱明天。在国庆和中秋佳节来临之际,9月28日,青岛市北台东巾帼文明艺术团在青岛市市北区海泊河公园红娘广场举行文艺演出,庆祝艺术团成立20周年。

本次演出由青岛市公园管理服务中心、市北区台东街道办事处主办,来自社会各界的老领导、老同志、老艺术家,以及主管机关、热心企业、公益文化机构的代表欢聚一堂,共同送上最真挚的祝福。

今年65岁的郭瑞清是艺术团的团长,也是这个团的灵魂。“艺术团从起初的五六个人到现在上千人,20年的风雨,所有的甜酸苦辣都在脑海里,回想起真是不容易。虽然辛苦,但我们都快乐着。”郭瑞清说。



不忘初心
① 带领大家舞起来

来。从此,她每天早晨都去广场教大姐们跳舞,队伍也从起初的五六人发展到现在上千人的正规社群组织,被全国妇联任命为“巾帼文明艺术团”。

随着艺术团队的逐步壮大,郭瑞清被推荐到青岛市老年大学、市北区老年大学、工人文化宫等地方授课,受到越来越多市民的喜爱。

“从小我就喜欢舞蹈,我还记得小学2年级的时候被德县路小学舞蹈队选中,从此就一直跳。”郭瑞清说。“后来中学时也没放下,就业后因为有舞蹈功底,工作岗位从车间调到了厂工会,负责文体活动。”

45岁那年郭瑞清下岗了,“那时候自己还年轻,不想让自己成为家庭主妇,总想找点事干。”偶然的一次晨练,她看到几个老太太拿着花绢跳秧歌,“因为接受过专业舞蹈训练,我看她们跳的不规范,就忍不住过去指导应该怎么跳……她们很高兴,说老师你快教我们吧。”郭瑞清又惊又喜,最后决定带领广场大姐们一起舞起

来。郭瑞清还带领大家参与公益性活动,扶贫助学献爱心,“有一年我们团队组织了一次专场演出,最后获得奖金6万元,我们这笔钱就用于贫困小学捐赠、养老机构慰问、

示,军训一个月,团队凝聚力更强了。

军训结束,郭瑞清马上编排了一支《军威》舞蹈,郭瑞清说:“半夜睡不着我就坐起来构思舞蹈动作,根据我们军训情景,根据我们团队男女队员身体实际情况,一遍一遍修改。”“这支舞蹈我们共有6名男同志参加,很有气势,表演完看到大家都肃然起敬,心里很自豪。”队员郭山岭说。

每逢节庆,郭瑞清总是想方设法为团员策划活动、编排舞蹈,“六一儿童节的,我们都佩戴红领巾,郭团长带领大家玩铁环,跳虎皮筋。小时候都没过过儿童节,老了却过上了儿童节,让我们感受到了不一样的广场舞,心里非常高兴。”一名团员说。

巾帼芳华 ③ 在公益路上绽放

除了日常的舞蹈教学,郭瑞清还带领大家参与公益性活动,扶贫助学献爱心,“有一年我们团队组织了一次专场演出,最后获得奖金6万元,我们这笔钱就用于贫困小学捐赠、养老机构慰问、

帮助困难家庭等方面。”郭瑞清说,“在巾帼文明艺术团,我们不仅是强身健体,学习舞蹈,我们更多发挥余热,发挥正能量,每个人都成为有爱心的老年人。”

这些年来,郭瑞清也并非一帆风顺。曾经四年的时间里,她的三位至亲相继去世,加上自己脚骨折了,还得去老年大学教课,还要来广场指导,“那段时间真有点扛不住,要打退堂鼓了,但一想到那么多大姐们都在等着我,我问自己能放弃吗?当然不能,我就为自己鼓劲,不能让困难压倒。”

“今年正好我们艺术团成立20周年,我编排了一支百人舞《再过二十年 我们来相会》,我们都会好好跳下去,跳出最美的生活。”郭瑞清说。

记者 臧硕



扫码可观看视频



随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。
辅酶Q10团购活动通知
本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报健康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。
活动要求:为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:
①团购者必须是真正有需求的朋友;
②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。
威海紫光生物科技有限公司 国食健字G202137101442
鲁食健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物治疗。
咨询报名热线:13067861666
鲁医广【2023】第0707-356-3702号

扫码有惊喜
乘车路线
125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下
车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

0532-80632815 400-6179-028
老年生活报健康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

铭信口腔
为岛城老年人开展重阳节义诊
迎金秋,庆重阳。铭信口腔诊所在重阳节之际,为岛城60岁以上老人提供免费口腔义诊及全口吸附性义齿义诊活动,前来老人可免费获得沂蒙山产扶贫小米一袋。

鲁医广【2023】第0707-356-3702号

咨询报名热线:13067861666

赤忱庆双节 情怀动心弦

本报讯 在中秋节、国庆节“双节”期间,青岛市军休服务中心组织开展系列主题活动,让军休干部们过了有意义的节日。

一片丹心慰英魂

9月30日上午,青岛市烈士纪念日活动在市革命烈士纪念馆举行,青岛市军休服务中心组织部分军休干部参加此次烈士纪念日活动。通过缅怀革命先烈,使军休干部受到了一次生动的爱国主义和革命传统教育。军休干部们纷纷表示,将继续永葆军人本色,始终跟党走,发挥余热,奉献社会。

红色宣讲进校园

9月27日,三分中心围绕全民国防教育月“踔厉奋发强国防 勇毅前行向复兴”主题,联合青岛理工大学开展红色宣讲活动。军休干部志愿宣讲团成员、我国第一代舰载直升机特级飞行员吕蕴兴面向青岛理工大学建筑学院200余名大一新生讲述了他2次前往南太平洋打捞数据舱的经历。

9月28日,四分中心联合青岛市第四实验小学开展红色宣讲,宣讲团成员于海江以“不忘初心,铭记历史,赓续红色故事”为主题,为大家带来一场别开生面的故事。

旗袍展演新“画卷”

“五千年大国沧海桑田,谁的画卷九万里动人心弦……”二分中心旗袍社团的老兵们满怀激情,用高雅的旗袍秀表演《江山画卷》为广大观众打开了“一带一路”的美丽图景。

(记者 张磊 通讯员 游潇)

红色歌舞秀 银龄展风采

本报讯 9月27日,由青岛市南区委老干部局、区老年文化协会、区老干部协会联合举办的“喜迎国庆 再建新功”退休干部文艺汇演在市南区“6020红色集结号”火热上演。市南区老干部协会会长吴伟,区老年文化协会会长朱玉磊,区老年文化协会副会长谈华,区委组织部副部长、老干部局局长王蕾出席活动。

“我和我的祖国,一刻也不能分割……”演出在一支热烈深情的开场舞《我和我的祖国》中拉开序幕。整场演出内容丰富,高潮迭起,6支老干部文艺团队、80余名老同志满怀激情,12个精彩节目轮番上演,为现场观众带来了一场“银龄”红色歌舞秀。女声小合唱《今天是你的生日,我的中国》、配乐诗朗诵《锦绣》、男女声二重唱《春风十万里》……一曲曲熟悉的旋律,一幅幅动人的画面,将红色基因融入其中,让爱国主义教育出新出彩。

(记者 臧硕 通讯员 何岳)

信息真实性由
提供者负责,请
读者慎重选择。

启事

●本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。